TEHNICI SIMPLE DE MEDITAŢIE PENTRU FIECARE ZI

dimineţile pline de graţie dumnezeiască
încep atunci când meditezi moderat
după ce te-ai trezit

Colecția Spiritualitate

SWAMI RAJANANDA

TEHNICI SIMPLE DE MEDITAȚIE PENTRU FIECARE ZI

dimineţile pline de graţie dumnezeiască
încep atunci când meditezi moderat
după ce te-ai trezit

EDITURA
GANESHA PUBLISHING HOUSE
2015

CUPRINS

INTRODUCERE 9
ZORI DE ZI 9
Totul este meditaţie 11
Nu am timp să meditez 13
Doar 7 minute? 14
Cine sunt eu? 18
BAZELE 21
Postura 21
Stabilitatea 22
Respiraţia 23
Momentul potrivit 24
Locul 26
Materialul 27
BENEFICIILE AŞTEPTATE 33
Efectele fiziologioce 33
Efectele psihologice 37
Experienţele subiective 38
Efectele negative ale meditaţiei 39
Nu aşteptaţi nimic 39

Explicaţii şi comentarii 88
Opţiuni 92
Variante 92
Resurse 93
JOI: COERENŢA CARDIACĂ 95
Prezentare 95
7 Minute de coerenţă cardiacă 96
Rezumatul instrucţiunilor 98
Explicaţii şi comentarii 99
Opţiuni 101
Variante 105
Resurse 107
VINERI: METTA MEDITAŢIA 109
Prezentare 109
7 Minute de meditaţie asupra stării de bunăvoinţă 111
Rezumatul instrucţiunilor 117
Explicaţii şi comentarii 118
Opţiuni 119
Variante 120
Resurse 121
SÂMBĂTĂ: SCANAREA TRUPULUI 123
Prezentare 123
7 Minute de scanare a trupului 127

ZORI DE ZI

Duminică dimineața. Aurora portocalie. Asist uimit la răsăritul soarelui deasupra oceanului, în acest loc de retragere din tumultul cotidian, retragere pe care simt nevoia să o reînnoiesc câte o lună în fiecare an. Este prima mea dimineață aici, în acest an, primul meu răsărit de soare, prima aurora.

An de an, în restul lunilor, anticipez cu bucurie răsăriturile mele de soare de deasupra oceanului; nu am pierdut niciunul, în ultimii zece ani. Astăzi am un rendez-vous la orele patru ale dimineții cu clar-obscurul care precede zorii. Asist la inaugurarea tuturor zilelor de iunie, chiar în momentul în care calota radioasă a soarelui taie panglica orizontului.

Scriu și contemplu. Îmi ridic ochii la fiecare pagină și urmăresc ascensiunea luminozității crescânde a fiecarei zile, de un oranj care stăpânește azurul în devenire.

Rămân uneori timp de minute lungi, cu răsuflarea tăiată, cu privirea pierdută asupra apei, meditând... clipocitul apei care lovește pilonii refugiului se pierde, gândurile mele se topesc între focalizare și expansiune.

TOTUL ESTE MEDITAŢIE

Totul este meditaţie, dacă reflectezi la ceea ce te înconjoară. Totul este meditaţie, dacă reflectezi asupra fiinţei tale.

Meditaţi la aceste două fraze, şi aţi pătruns totul. Interpretaţi verbul „pătruns" în sensul de „inclus".

„Meditaţi la aceste două fraze şi veţi pătrunde totul."

„Meditaţi la aceste două fraze şi veţi include totul."

A reflecta asupra cuvintelor este deja meditaţie.

Plasaţi în faţa voastră un cuvânt sau o frază, lăsaţi-vă impregnaţi de modul în care cuvântul sau fraza vă atinge, vă impresionează toate simţurile. Tocmai aţi creat o mantra, o formă particulară de meditaţie, bazată pe un cuvânt sau pe un sunet.

Meditaţia, atât cea asupra cuvintelor, cât şi celelalte genuri de meditaţie, trece prin simţuri şi simţiri, prin sentimente şi resentimente, prin esenţa vieţii, prin esenţa raţiunii de a fi. Meditaţia este viaţa simţită şi resimţită.

Meditaţia este, în final, după ce vei fi meditat suficient, revelaţia că eşti cea mai uluitoare creatură a Universului, că exişti în cel mai fascinant şi complex Univers posibil

aveți anumite reticențe în a medita (acesta a fost și cazul meu), tot așa cum se poate să aveți reticențe și în a practica vreun sport (acesta este de fiecare dată cazul meu). Vă propun să lăsați aceste reticențe la o parte pentru moment – da, este adevărat: să meditezi necesită timp, răbdare și constanță! – și să petreceți câteva săptămâni testând, în fiecare zi, pe durata a doar 7 minute, diferite forme de meditație. Una dintre ele, probabil, o veți transforma într-o practică zilnică.

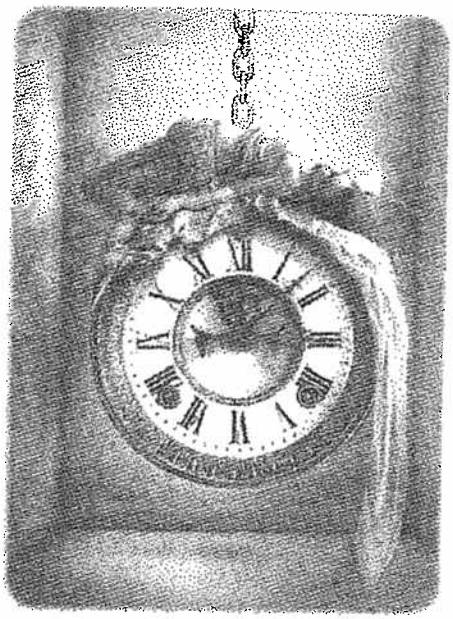
NU AM TIMP SĂ MEDITEZ

Nici eu. Tocmai de aceea meditez.

Dimineața, la răsărit, nu aveți niciodată un timp suplimentar din pagina voastră de zi care tocmai începe, destinat efectiv unei meditații. Acest timp va trebui să-l „furați", cu alte cuvinte, să-l subtilizați – în aceasta și constă subtilitatea metodei pe care vă propun să o adoptați.

Aveți timp să dormiți, să mâncați, să beți și să iubiți; corpul vostru este dotat cu semnale de somn, de foame, de sete sau de dorință, care vă impulsionează să împliniți aceste nevoi sau plăceri.

Aveți timp să munciți, să vă întâlniți cu familia, să goliți coșul de gunoi ori să completați formularele de impozit; societatea voastră este dotată cu alte semnale, prin care sunteți determinați să împliniți nevoile altora și neplăcerile voastre.



„AUM", înconjurați de un nor de tămâie, purtând un sari de culoarea șofranului și aproape levitând; uitați, nu asta este ceea ce vreau eu să vă ofer!

„7 **minute dimineața**" este precum o cești de ceai pentru gurmanzi ori precum eșantioanele de desert servite la restaurant. O tavă cu mici îmbucături, aproape insignifiante, bune tocmai pentru a te frustra, pentru că nu ai mai mult, o eșantionare de gusturi și savori, pe care abia de le putem percepe. Niciuna dintre aceste porții nu este demnă de a fi numită desert. Ideea este aceea de a gusta, de a descoperi, pentru a nu alege în necunoștință de cauză și a risca decepția.

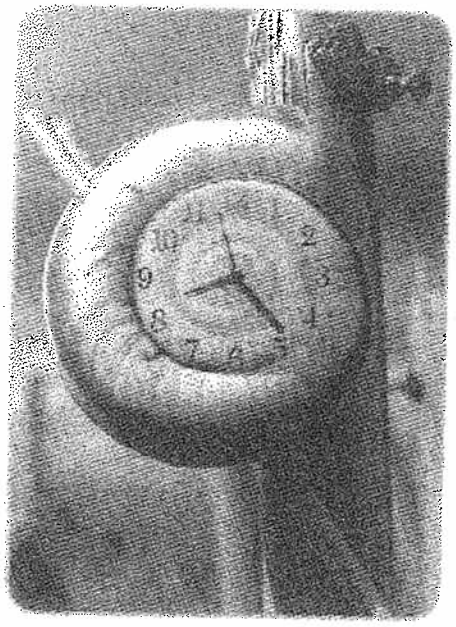
Specialitatea mea este cardiologia, pe care o practic și o predau de mai bine de 10 ani. Metoda și-a demonstrat eficacitatea și puterea în domeniul gestionării stresului. Am recomandat sesiuni a câte 7 minute, timp de mai mulți ani, chiar dacă, atunci când dozajul hormonilor este efectuat într-un studiu clinic, durata minimă recomandată este (repet) de 20 de minute de practică. Atunci de ce propun și recomand ședințe a câte 7 minute pentru toate tipurile de meditație?

Există trei condiții principale, care dacă nu sunt respectate devin totodată obstacole în calea participării voastre la o practică eficientă a meditației:

mod eronat, mobilitatea trupească ne duce cu gândul la moarte. Mă mișc, deci exist.

• **Gândurile invazive:** eu le observ în mod sistematic, în consultațiile cardiologice, cu materialul meu de feed-back: debutanții sunt capabili să atingă această stare particulară, numită coerență cardiacă, urmând frecvența respiratorie dictată de un ghid vizual sau auditiv. După aproximativ 7 minute, această stare se întrerupe, și întoarcerea la starea obișnuită de haos cardiac se poate observa pe ecranul aparatului meu. „Ce anume s-a petrecut?", întreb de regulă, și invariabil mi se răspunde: „m-am gândit la...", „mi-am amintit de...", „mă întreb dacă...", și coerența se întrerupe. Gândurile invazive generează adesea disconfort, rezonează cu preocupările sau îngrijorările noastre din cotidianul stresant de care dorim să ne detașăm în cursul meditațiilor, despre care se spune că aduc relaxarea. Este ca și cum, după un anumit interval de timp, meditația recrează noi agenți de stres în gândurile noastre.

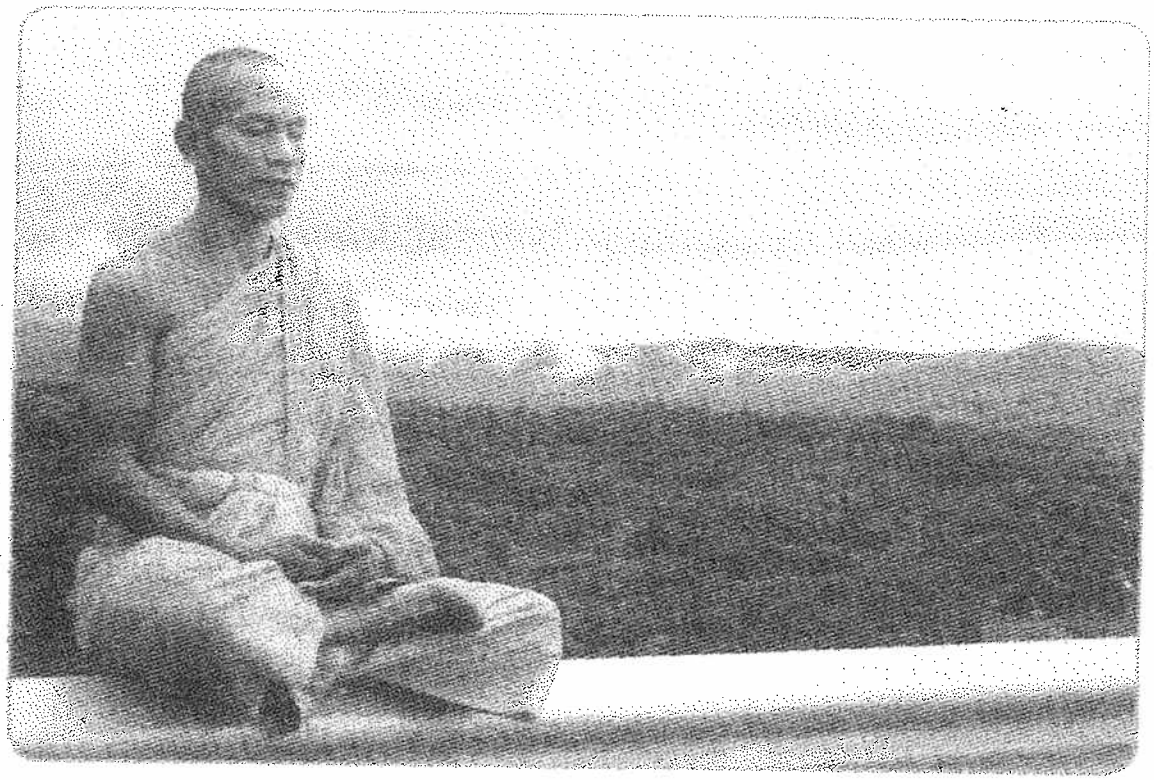
Iată de ce am ales să vă propun eșantioane de câte 7 minute, de diverse forme de meditație, pentru ca voi să le puteți savura, să le experimentați și să le asimilați treptat. Obiectivul nu este de a obține eficacitatea optimă – nu este posibil într-un interval atât de scurt –, dar, după câteva săptămâni de practică asiduă și concisă,



Priviți la ceea ce au făcut oamenii din religie, și similitudinea va fi chiar mai surprinzătoare. Din ce motiv? Care e cel mai tare? Mai zgomotos? Mai fanatic? Mai umil? Mai blând? Nu am știut niciodată, și am decis că „religia" mea va fi meditația, pentru că, pentru mine, ea funcționează. Așadar am creat propriul meu curent de meditație, așa cum mi-am creat și propria religie, propria filosofie, propriul program politic, și pentru fiecare eu sunt unicul membru, unanimitatea este asigurată, nu există schisme, șicane, himere, mizerii sau deziluzii. Vă recomand ca și voi să vă construiți propria voastră meditație, cea care vă convine și vă reușește cel mai mult.

A fi concis înseamnă a fi simplu; pentru a fi simplu, trebuie sa fii concis.

Cel puțin în privința timpului!



BAZELE

POSTURA

Atunci când vă întreb cum vă închipuiți meditația, imaginea apare imediat: O femeie, în general, așezată, cu un aer absent, orientată cu fața către mare, cu picioarele super-încrucișate, spatele foarte drept, cu mâinile așezate pe coapse și cu degetele formând un cerc sau cu palmele făcute căuș, una peste alta. Această imagine s-ar putea să vă intimideze sau pur și simplu să vă lase rece, ca orice dogmă fanatică cu care nu vreți, din motive tradiționale și de bun-simț, să aveți de-a face. Postura evocată chiar există, ea este eficientă și autentică, și este chiar posibil să v-o asumați și voi în mod spontan; se numește Postura Lotusului sau Padmasana. Aceasta nu este decât o postură printre atâtea altele, fiecare având un sens, o origine și un simbolism, care nu ne sunt deocamdată familiare. Nu lăsați complexitatea numelor de origine indiană, taoistă ori de tip „new-age", sau pozițiile alambicate mai sus pomenite să vă împiedice să fiți pur și simplu confortabil.

Faceți-vă confortabili!

Odată ce v-aţi asumat o postură confortabilă, fără să mai fie nevoie să o ajustaţi, greutatea trupului este armonios repartizată, iar coloana vertebrală automat verticală.

RESPIRAŢIA

Oricare ar fi practica nemedicamentoasă, destinată menţinerii sau dobândirii bunăstării, pe care aţi putea-o întâlni, probabilitatea ca respiraţia să fie inclusă este foarte mare. Sportul, yoga, relaxarea, stăpânirea de sine, meditaţia... toate aceste metode fac apel la respiraţie. Motivul este simplu.

Armonizarea vieţii, în toate aspectele sale, este încredinţată sistemului nostru nervos autonom, care este independent de voinţă. De el depinde sănătatea pe toate nivelurile, pentru că el administrează toate adaptările şi reglările: frecvenţa cardiacă şi respiratorie, temperatura, rezistenţa la infecţii şi la alte agresiuni exterioare, nivelul de zahăr în sânge şi toţi hormonii, ritmul somn/veghe, vigilenţa...

Reglarea este automată şi independentă de controlul voinţei. Încercaţi să accelerați ritmul cardiac, să vă reduceţi temperatura sau să măriţi nivelul de zahăr din sânge prin simpla voastră voinţă – este imposibil.

eu vă sugerez să alegeți momentul care face ca această ucenicie să fie cât mai simplă posibil pentru voi.

Titlul cărții sugerează practicarea meditației dimineața, la răsărit, motivele fiind de ordin fiziologic, psihologic și de timp.

Raţiunile fiziologice

Toate practicile meditative au efect asupra sistemului nervos autonom. În mod particular, ele echilibrează și armonizează sistemul nervos simpatic și pe cel parasimpatic. Dimineața, la răsărit, nivelul de cortizon[2] este la maxim, cum este normal și necesar. Acesta este cel mai bun moment pentru a contrabalansa nivelul de cortizon cu o practică de echilibrare. Vom vorbi din nou despre aceasta, mai detaliat, în capitolul referitor la sistemul nervos autonom – sistem esențial pentru toate reglările autonome, ținta practicii în care tocmai debutați.

Raţiunile psihologice

Ritualizarea este indispensabil legată de o practică regulată. Răsăritul este perioada cea mai propice ritualului, înainte ca evenimentele și acțiunile de peste zi să îi ia locul.

Raţiunile cronologice

Este evident că rezultate optime nu pot fi obținute cu doar 7 minute de meditație pe zi, știm asta. Efectele fiziologice și psihologice ale fiecărei ședințe, desfășurate

2 Cortizon: hormonul natural, produs de glandele suprarenale, care ajută la funcționarea normală a organismului mai ales când suntem supuși stresului fizic și psihic.

de a învăța și de a te antrena. În acest mod, meditația devine un ritual, iar voi veți fi câștigați.

MATERIALUL

Un temporizator

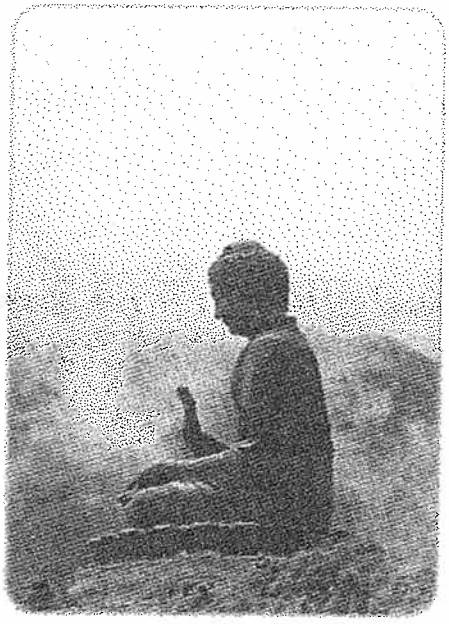
În cursul unei meditații puteți foarte ușor să pierdeți noțiunea timpului. Dacă timpul este pentru voi o preocupare, aceasta devine o distragere. Eliberați-vă de această distragere prin utilizarea unui temporizator (timer), pe care să îl programați și pe care să „uitați" să îl opriți de îndată ce sună. Alegeți o sonerie plăcută, suavă, așa încât anticiparea să nu fie un șoc. Cele mai multe telefoane portabile actuale permit alegerea unei sonerii plăcute. Există totodată nenumărate programe gratuite de cronometrare a ședințelor voastre de meditație, cu sunete suave din natură, de păsărele, boluri tibetane sau alte sunete, faceți cum credeți mai bine.

Banca pentru meditație

Foarte joase, ocupând puțin spațiu, băncile pentru meditație permit să avem o poziție stabilă, datorită genunchilor care ating solul, astfel încât șezutul și picioarele încrucișate să nu suporte greutatea trupului. Banca poate să fie folosită stând cu picioarele încrucișate sau cu genunchii așezați pe sol, ea este lejer înclinată, pentru ca poziția

Atitudinea creează aptitudinea

A. Special am lăsat acest pargraf la finalul enumerării elementelor necesare pentru meditație. Ceea ce vreau eu să vă sugerez acum este totuși destinat începutului: unui început glorios al meditației. Este vorba de o anumită atitudine. Vă spuneam în *Introducere* că meditând se naște spontan un sentiment al apartenenței tale la Universul cel infinit și fascinant, se naște spontan o stare de cosmizare a ființei tale, și, am îndrăznit să spun, chiar o stare de îndumnezeire. Meditația ne amintește mereu și mereu dictonul biblic că „Omul este creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu." Această stare de autotransfigurare este bine să ne însoțească chiar de la începutul meditației, chiar din momentul în care neam instalat în „colțișorul" nostru destinat meditației. Cum facem aceasta? Pur și simplu, închidem ochii, ne relaxăm fizic, psihic, mental, ne detașăm de toate preocupările exterioare... simțim stare de calm, de interiorizare, descoperim în profunzimea ființei noastre ceva cald și luminos, ceva ce nu am fost preocupați niciodată să observăm. Aprofundăm starea de intimitate cu ființa noastră esențială. Din acest punct, începe adevărata împrietenire a noastră cu noi înșine, adevărata descoperire a Sinelui nostru Esențial, revelarea dumnezeirii din noi. Merită să începeți astfel fiecare zi! Veți vedea că, pe zi

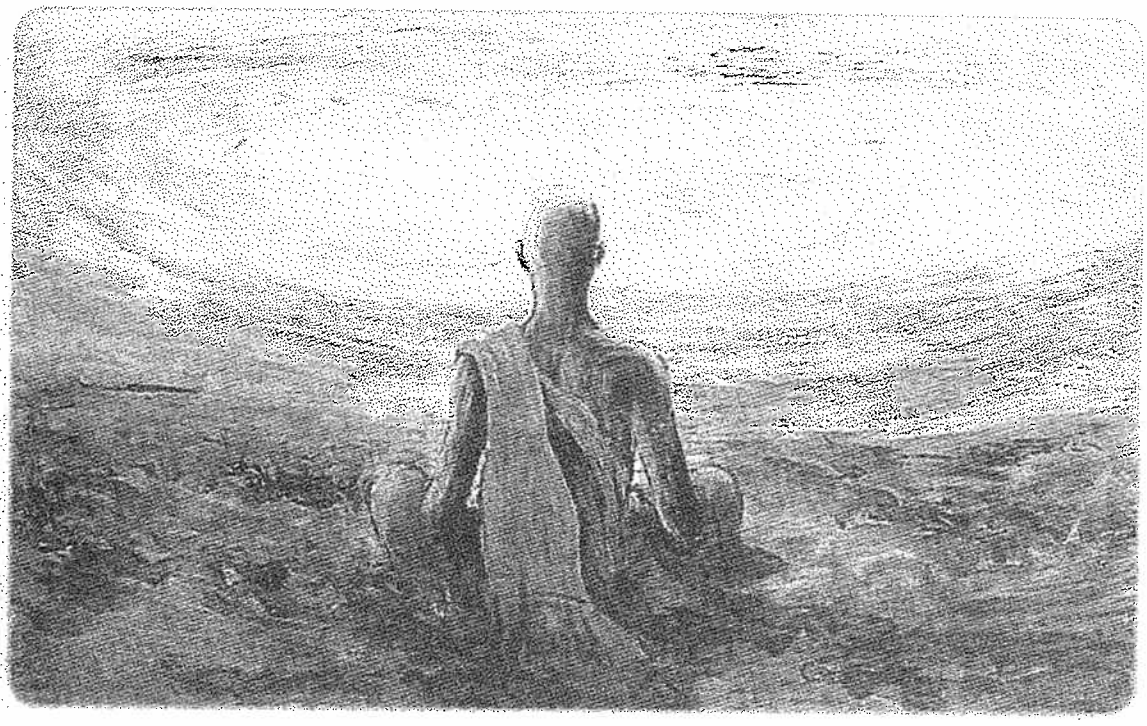


din casă, se iscă cearta, iar viața devine pentru el un coșmar, și omul nostru își plânge pe bună dreptate de milă. Nu vrei să fii tu acela, așa-i?

Acum înțelegi ce înseamnă afirmația: *„Atitudinea creează aptitudinea"*?

Ce-ai zice să începi fiecare zi cu o dimineață de grație, în care ai renunțat în mod conștient la toate grijile tale și te-ai abandonat stării glorioase de îndumnezeire? Dacă ființa ta se află la acest nivel – cine crezi că va acționa în continuare: tu, sau Dumnezeu, pe care L-ai invocat cu o credință sinceră?

Ți se pare incredibil? Dificil de realizat? Poate crezi că nu e pentru tine? Și totuși poți să faci un pas către experimentarea acestei variante, sau poți să alegi să faci meditațiile așa cum sunt ele descrise la fiecare capitol. Important este să practici... de altfel acesta este și scopul cărții noastre, să prinzi gustul de a medita, și să meditezi!



BENEFICIILE AŞTEPTATE

Meditaţia a fost descrisă încă începând de acum 2500 de ani, dar imagini cu mult mai vechi, care au fost descoperite, ne fac să ne gândim că ea există încă din zorii umanităţii. Până în prezent au fost publicate mii de articole ştiinţifice referitoare la efectele meditaţiei asupra stării de sănătate, validate prin studii. Ele confirmă efectele meditaţiei pe mai multe nivelurile: psihologic, fiziologic, emoţional.

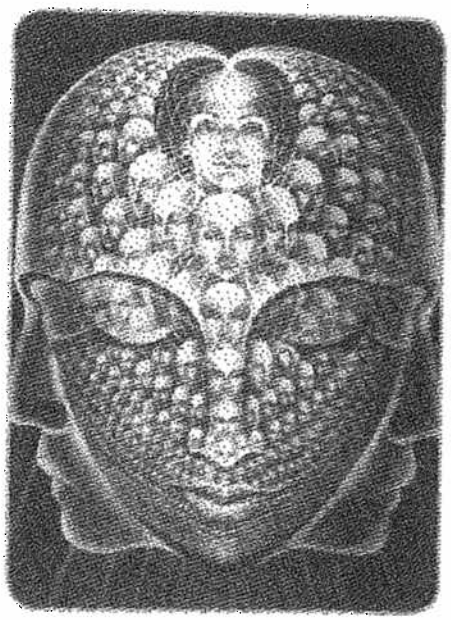
Prezint mai jos efectele cel mai des raportate şi care au constituit obiectul unui consens. Cea mai mare parte dintre ele au fost confirmate şi pentru cele 7 practici de meditaţie pe care le propun în acest ghid.

EFECTELE FIZIOLOGIOCE

Diminuarea atât a frecvenţei cardiace, cât şi a tensiunii arteriale

Frecvenţa cardiacă şi cea respiratorie, dar şi presiunea arterială, sunt indicatorii predominanţei activităţii sis-

Amplificarea frecvenţei undelor cerebrale alfa



Mă refer la undele care sunt vizibile pe encefalogramă, care sunt prezente în starea de veghe, cu alte cuvinte, atunci când sunteţi treji. Aceste unde alfa sunt active în starea de veghe atentă şi plenar prezentă. Ele susţin reflexia şi gândirea. Ele favorizează memorarea şi puterea de învăţare. Practica meditaţiei sincronizează şi face coerentă repartiţia undelor alfa în creier.

Textele străvechi ne dezvăluie că practicanţii meditaţiei aspirau la trezire (iluminare): tocmai la această stare particulară de trecere în predominanţa undelor cerebrale alfa!

Diminuarea răspunsurilor receptorilor adrenergici

Receptorii adrenergici sunt receptorii sistemului nervos simpatic (adrenergici, pentru că sunt excitaţi de adrenalină, hormonul lor principal). Meditaţia reduce răspunsul la stres, echilibrând cele două sisteme nervoase: simpatic şi parasimpatic.

Acest fapt este în mod special vizibil în biofeedback-ul oferit de metoda coerenţei cardiace, pentru că se poate urmări pe ecran echilibrarea celor două sisteme şi recentrarea lor într-o stare neutră.

Diminuarea vârstei biologice

Anumite studii, realizate în special asupra meditaţiei transcendentale, au arătat că vârsta biolgică a persoanelor care practică meditaţia de mai mulţi ani poate fi mult inferioară faţă de cea a populaţiei non-practicante. Acelaşi fapt s-a constatat şi în cazul coerenţei cardiace. Măsurarea variabilităţii cardiace cu ajutorul logisticii aferente metodei coerenţei cardiace a devenit, astfel, unul dintre mijloacele cele mai simple de evaluare a vârstei biologice.

EFECTELE PSIHOLOGICE

Creşterea abilităţii perceptuale

Creşterea undelor alfa, redistribuirea energiei disponibile de la periferie către creier are consecinţe asupra percepţiilor şi a interpretării lor. Practica meditaţiei ne permite să apreciem situaţiile şi evenimentele la justa lor valoare, scutindu-ne de subiectivitate sau de distorsiunea emoţională.

Flexibilitatea răspunsurilor emoţionale la mediul înconjurător

Practica deplinei conştienţe[7] permite învăţarea distanţării de evenimente şi situaţii.

---

7 Conştienţa plenară va fi abordată integral miercurea, ca meditaţie distinctă.

Inefabilitate

Incapacitatea de a descrie experiența, căci ea este dincolo de mental.

Fericirea fără obiect

Senzația de liniște, de calm, de pace.

EFECTELE NEGATIVE ALE MEDITAȚIEI

Și brusc descopăr supliciul unei pagini albe!

Singurul efect negativ pe care l-am descoperit este cel care apare atunci când nu mai meditez deloc. Redevin cel de dinainte. Cunoașteți definiția mierii? Este o substanță transparentă, care dă un gust neplăcut ceaiului atunci când am omis să o adăugăm în ceașcă.

Meditația este o practică personală, care face viața ternă atunci când încetăm să o mai practicăm.

NU AȘTEPTAȚI NIMIC

De fapt, eu am numit acest capitol: beneficiile meditației, dar vreau să vă cer să nu așteptați nimic, căci meditația înseamnă mai exact să trăiți în momentul prezent, momentul care tocmai trece; așteptarea vă plasează în viitor și vă împiedică să trăiți momentul prezent. Regretul de a nu obține beneficiul așteptat iese și el din discuție, căci acesta vă situează în trecut... trăți meditația ca și cum totul ar fi posibil și totul poate să existe (sau nu).

O SĂPTĂMÂNĂ DE MEDITAŢII

Am ezitat mult să vă propun să realizaţi diferite meditaţii, câte una în fiecare zi, timp de 2-3 săptămâni... m-am gândit chiar să vă propun câte o meditaţie distinctă pentru 365 de zile.

Dacă acest fapt vă amuză, faceţi câteva cercetări asupra diferitelor tipuri de meditaţie şi veţi avea un catalog heteroclit de metode, curente, practici sau tendinţe diferite.

V-am spus încă de la început, scopul meu este, înainte de toate, simplitatea: a fi, înainte de toate, simplu.

Fiecare dimineaţă din următoarele săptămâni va fi consacrată unui anumit tip de meditaţie, extras dintr-un ocean de posibilităţi. Este precum un scrabble sau un joc pentru 7 familii, din care nu se extrag decât 7 litere ori 7 cărţi, 7 meditaţii. O mulţime de posibilităţi rămân în mormanul posibilităţilor, nejucate sau care vor fi jucate mai târziu. Nimic nu vă împiedică să vă interesaţi asupra numărului acestor posibilitaţi, într-o bună zi, dimpotrivă.

Marți

Meditația de concentrare[8], disciplină și ingredient de bază pentru toate celelalte meditații și al unei noi arte de a trăi.

Miercuri

Meditația deplinei conștiențe[9]. Se referă la un al doilea ingredient major în practica tuturor meditațiilor. Este contrariul concentrării și totodată complementul său.

Joi

Coerența cardiacă, prima dintre meditațiile de centrare în inimă. Rapidă și eficace, este o meditație dintre cele mai simplu de pus în practică. Este ceea ce pe mine m-a introdus în domeniul meditației.

Vineri

Meditația asupra stării de bunăvoință[10], cea de-a doua meditație de centrare în inimă, însă aceasta se referă la inima spirituală, este metta meditația.

Sâmbătă

Scanarea trupului: meditația de focalizare asupra trupului – concentrarea, explorarea și conștiența plenară, făcând un tur prin plexuri, pentru amatorii de complexitate.

---

8 Concentrare, focalizare sau atenție.

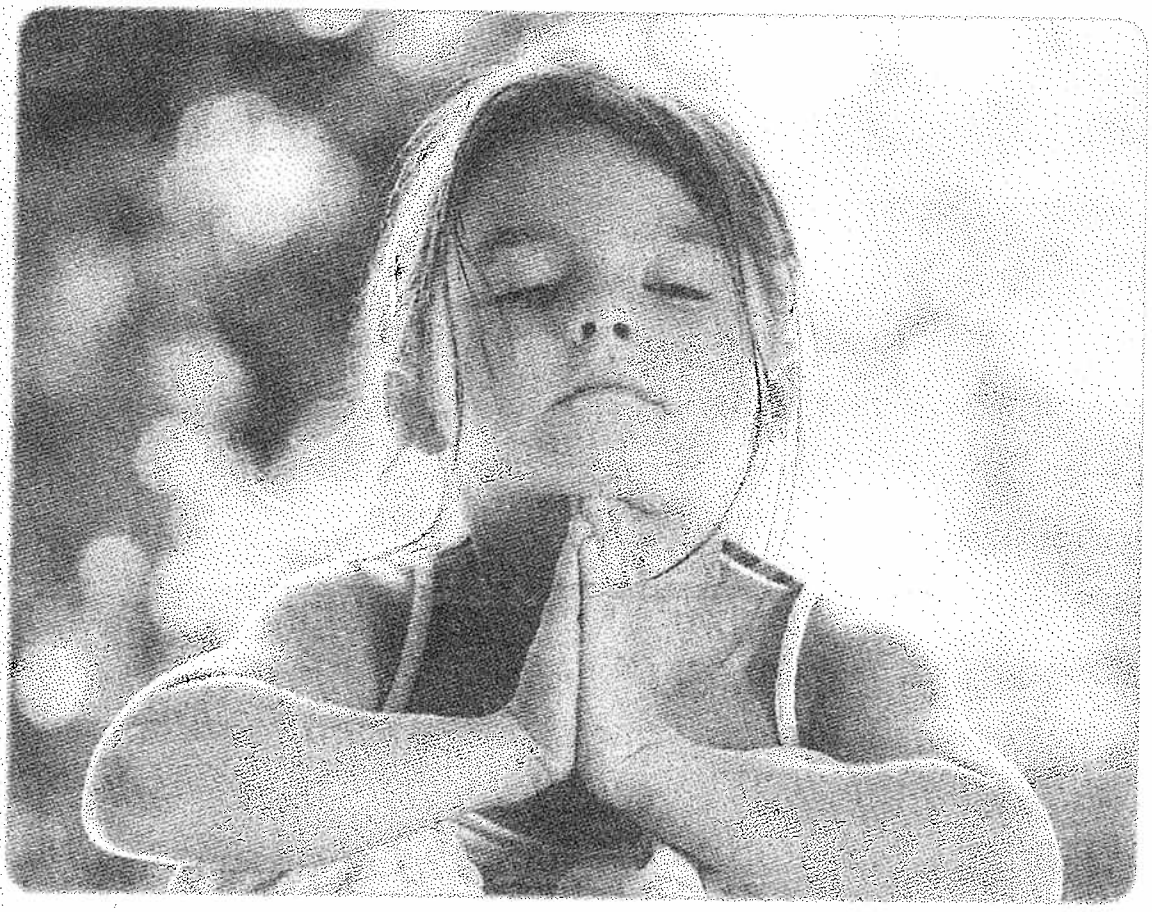
9 Conștiența plenară: o puteți întâlni și sub denumirea englezească, „*mindfulness*".

10 Meditația asupra stării de bunăvoință sau a iubirii-bunătate, ori meditația inimii..

diversifica practica, pentru a explora alte fațete ale ei. O opțiune se adaugă unui program de bază.

f) Variante

Există uneori o tehnică sau o metodă diferită de cea citată pentru ziua respectivă, care se adresează aceluiași obiectiv, și poate fi învățată și ea pentru alterananță sau complementaritate. Varianta este o modificare a programului de bază, care este similar dar distinct.



LUNI: RELAXAREA

PREZENTARE

Este impropriu să vorbim acum despre meditaţie, în sensul general acceptat. Totuşi, dacă ne încredem în efectele sale asupra sistemului nervos autonom, asupra anxietăţii şi stresului, relaxarea şi meditaţia pot fi puse în aceeaşi categorie. Acceptăm deci relaxarea ca exerciţiu pentru ziua de luni. Am plasat-o luni, pentru că acest exerciţiu este totodată un preambul la sesiunile de meditaţie pentru mai târziu, dacă decideţi să urmaţi o practică consecventă. Relaxarea este o „pre-meditaţie".

Starea de relaxare corespunde stării în care plonjează sistemul nervos parasimpatic după un stres, un efort sau o teamă, care au activat sistemul nervos simpatic ca să ne inducă un comportament de fugă/luptă. Noi utilizăm această abordare corporală musculară pentru a induce o stare parasimpatică de restaurare, de calm şi de recuperare. Alternanţa contracţie/relaxare, pe care o reproducem în cursul acestui exerciţiu, are loc şi în realitate: o stimulare musculară pentru a face faţă unui eventual efort sau

Metoda originală prevede să fim întinși pe spate, dar puteți practica acest exercițiu și așezați confortabil pe un scaun, va fi suficient doar să vă adaptați mișcările la această poziție. Puteți învăța ambele metode, la libera voastră alegere.

Exercițiul complet durează în jur de 10 minute (și nu aceasta era înțelegerea noastră inițială). Astfel că aveți de ales: să faceți lunea o relaxare bună, completă, sau să realizați relaxarea într-un ritm mai rapid. Dacă alegeți varianta scurtă, puteți folosi un cronometru reglat la 7 minute.

Închideți ochii[13].

Practicați o succesiune de cicluri contracție/relaxare asupra principalelor grupe musculare: membrele inferioare (degetele, picioarele, gambele, coapsele) – întâi piciorul stâng, integral, de jos în sus, apoi piciorul drept; membrele superioare (mâinile, încheietura mâinii, antebrațele, brațele) – similar, întâi mâna stângă, integral, de jos în sus, apoi mâna dreaptă; trunchiul (abdomenul, spatele, umerii, gâtul), fața (fruntea, pleoapele, ochii închiși, apoi deschiși, maxilarele, gura) și, în final, pielea capului.

În cursul ședinței va trebui să **CONTRACTAȚI**, să **MENȚINEȚI** contracția timp de 5 secunde, să **SIMȚIȚI** contracția, să **RELAXAȚI**, să **SIMȚIȚI** relaxarea timp de câteva secunde.

---

13 Acesta vă permite reducerea distragerilor și amplificarea concentrării.

• Întindeți gamba pentru a contracta cvadricepșii (pe fața coapselor) și aplicați secvența CMSRS.
• Cu gamba flexată, piciorul pe sol, încercați să aduceți călcâiul către fese și contractați partea anterioară a coapsei.
• Lăsați gamba lejer flexată pentru a contracta mușchiul șoldului și aplicați secvența CMSRS.
• Încordați fesele pentru a contracta mușchii fesieri și aplicați secvența CMSRS.

Realizați aceleași mișcări pentru piciorul drept.

Concentrați-vă atenția asupra mâinii stângi

• Pliați mâna către înapoi de la nivelul pumnului, fără să ridicați antebrațul sau cotul. Contractați, Mențineți contracția timp de 5 secunde, Simțiți contracția în partea exterioară a antebrațului, Relaxați, Simțiți relaxarea, Acompaniați prin respirație și aplicați secvența CMSRS.
• Pliați pumnul către interior, răsucindu-l către trup. Contracția apare în partea anterioară a antebrațului. Aplicați secvența CMSRS.
• Flexați antebrațul către braț pentru a contracta bicepșii (posteriorul brațului) și aplicați secvența CMSRS.
• Brațul întins progresiv, întindeți-l pentru a contracta tricepșii (anteriorul brațului) închizând mâna pumn și aplicați secvența CMSRS.

Realizați aceleași gesturi pentru brațul drept

Concentrați-vă asupra abdomenului

• „Intrați" în abdomen, apoi contractați sternul (plexul solar) către bazin, într-o mișcare de „acordeon", fără să dezlipiți

Concentraţi-vă asupra chipului vostru

• Încruntaţi sprâncenele şi aplicaţi secvenţa CMSRS.
• Ridicaţi sprâcenele şi aplicaţi secvenţa CMSRS.
• Strângeţi pleoapele şi aplicaţi secvenţa CMSRS.
• Deschideţi larg ochii şi aplicaţi secvenţa CMSRS.
• Deschideţi larg maxilarele şi aplicaţi secvenţa CMSRS.
• Strângeţi dinţii şi aplicaţi secvenţa CMSRS.
• Concentraţi-vă asupra gurii şi aplicaţi secvenţa CMSRS.
• Formaţi sunetul „I"; formaţi sunetul „O". Aplicaţi secvenţa CMSRS.

Concentraţi-vă asupra pielii capului

• Aplicaţi etapele CMSRS.

Relaxaţi întregul trup

• În această etapă, pur şi simplu vă focalizaţi asupra stării de relaxare la nivelul întregului trup, global. Resimţiţi, pe rând, şi aprofundaţi starea de expansiune în nemărginire, pierderea conturului corporal, starea de cosmizare, starea de îndumnezeire.

REZUMAT AL INSTRUCŢIUNILOR

1. Instalaţi-vă într-o postură convenabilă.
2. Închideţi ochii.
3. Aplicaţi tuturor grupelor musculare ale fiecărui membru, rând pe rând, secvenţa CMSRS, astfel:
   • contractaţi şi inspiraţi;
   • menţineţi contracţia şi blocaţi respiraţia;

antrenament, ameliorarea lor, descărcând astfel cauza lor originală. Vedeţi, este mult mai complex, puteţi să vă mulţumiţi cu exerciţiul propus mai sus, căci exerciţiul complet poate dura o oră, şi astfel ieşim din cadrul acestei cărţi. Alegeţi o grupă musculară, variaţi obiectul contracţiilor voastre, amuzaţi-vă să descoperiţi muşchi nebănuiţi, contractaţi-i la inspiraţie, menţineţi contracţia şi respiraţia, relaxaţi muşchii expirând.

Muşchii nebănuiţi

În cursul acestui exerciţiu, veţi vedea cât este de dificil să mobilizaţi la voinţă anumiţi muşchi, care de regulă execută ordinele voastre automat. Puteţi să vă imaginaţi o mişcare cu o realizare complexă, atunci când vreţi să apucaţi un pahar, să îi beţi conţinutul şi să îl aşezaţi la loc?

Musculatura trupului uman cuprinde în jur de 600 de muşchi, împărţiţi în mai multe grupe:

1. Muşchii voluntari – sunt dependenţi de voinţă şi permit o mişcare voluntară. Ei mai sunt numiţi şi scheletici, pentru că unesc oasele între ele.

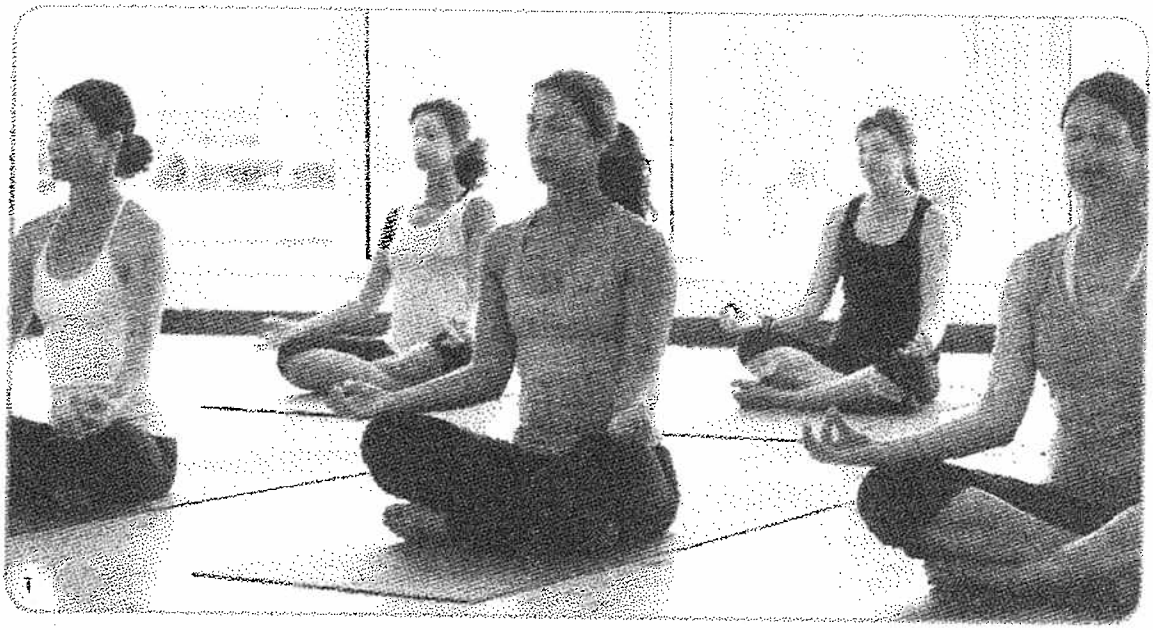
2. Muşchii involuntari – sunt muşchii dependenţi de sistemul nervos autonom şi, prin urmare, inaccesibili voinţei.

antrenament și prin succesiunea rapidă a mișcărilor, vă vor fi necesare mai puțin de 10 minute, iar aceasta nu este decât de două ori mai mult timp față de cât practicați acum.

Apoi puteți, la un moment din zi, să realizați o serie de CMSRS asupra a nu contează ce mușchi, pentru a antrena o stare de relaxare imediată, în nu contează ce situație. Un CMSRS pe care mie îmi place să îl fac la birou este următorul:

1. Mă așez pe scaun cu fața la birou;
2. Prind șezutul scaunului cu ambele mâini pe dedesubt și trag tare de brațe, ca și cum aș vrea să mă strivesc de scaun, inspirând în același timp, desigur;
3. Mențin tensiunea și trag cu toată forța de ambele brațe, blocându-mi respirația;
4. Relaxez lent tensiunea expirând;
5. Totul durează 15 secunde.

Acesta este un exercițiu pe care eu îl numesc exercițiu izometric, cu alte cuvinte, o contracție musculară care nu generează o mișcare. Puteți să exersați cu nu contează care membru, împingând un perete, în sol sau un alt obiect fix, imobil. Împingeți sau trageți Inspirând, Mențineți împingerea sau tracțiunea Blocând respirația, Simțiți contracția musculară, Relaxați și Expirați, simțiți detensionarea.



• Concentrați-vă asupra acestei afirmații.
• Urmăriți momentul în care generalizarea s-a instalat spontan, involuntar: de exemplu, ambele brațe devin grele.
• Afirmați atunci: „Ambele brațe ale mele au devenit grele."
• Continuați să urmăriți instalarea generalizării, și integrați în fraza voastră membrele sau părțile trupului care devin grele, până când afirmația voastră devine: „întregul meu trup a devenit greu".
• Continuați practica, focalizându-vă asupra senzației de căldură.
• „Brațul meu drept este cald", repetați de 6 ori.
• Urmăriți instalarea generalizării și integrați în frază părți ale trupului resimțite ca fiind calde, până când întregul trup devine cald.
• După câteva luni de antrenament, veți fi surprinși să constatați că puteți să vă induceți o stare de calm, greutate și căldură foarte rapid, cu o singură frază: „Trupul meu este calm, greu și cald."

MARŢI: CONCENTRAREA

PREZENTARE

Concentrarea este una dintre cele două fundamente a nenumăratelor metode de meditaţie de conştienţă plenară, meditaţie pe care o veţi practica mâine, miercuri.

Pe măsură ce veţi progresa în meditaţie, veţi constata că practicile meditative pe care le veţi mai afla pe parcurs sunt, în general, amestecuri în care aceste ingrediente se află în proporţii diferite. De altfel, învăţăturile budiste diferenţiază concentrarea (*Samatha*, în limba sanscrită înseamnă *calm*) de conştienţa plenară – conştienţa acestei atenţii, atenţia, în sensul de „eu îmi direcţionez atenţia către atenţia mea" (*Vipassana*[17]); acestea sunt cele două

17 *Vipassana*, în tradiţia budistă, înseamnă înţelegerea realităţii aşa cum este ea. Meditaţia *Vipassana* a căpătat popularitate în Occident ca *meditaţie atentă* (engl. *mindfulness*). În general, este inclusă orice tehnică de meditaţie care cultivă înţelegere prin contemplare, introspecţie, observarea senzaţiilor din trup, meditaţie analitică, precum şi observarea experienţelor trăite.

pentru a înțelege sensul unui text dificil. Este vorba despre o veritabilă focalizare a tuturor gândurilor asupra unui punct unic, asupra unui singur obiect, a unui singur țel. Soarele ne învăluie în lumina sa, el luminează ziua toate obiectele; chiar și cele aflate în umbră sunt luminate de reflexia sa.

Luați o lupă, țineți-o la o anumită distanță[18] de o frunză sau de o hârtie și concentrați lumina soarelui asupra frunzei-țintă. Întreaga energie luminoasă care atinge suprafața lupei este concentrată într-un mic punct luminos, și frunza este cuprinsă de flăcări. Energia soarelui, destinată pentru aproximativ zece centimetri pătrați de pe lupa voastră, a fost adunată și concentrată într-un unic punct minuscul, în care ea a fost multiplicată de zeci de mii de ori. Acesta este obiectivul concentrării în meditație: să focuseze întreaga energie a gândurilor și atenția asupra unui singur obiect.

Așadar, oricare ar fi tehnica de meditație pe care o adoptați, veți avea nevoie de o capacitate de focalizare și de o atenție susținută, orientată asupra obiectului meditației voastre. Prin răbdare și antrenament, gândurile voastre vor fi mai puternice, mai clare, mai calme. Antrenați-vă regulat pentru a vă putea focaliza atenția nedivizată asupra unui singur obiect.

18 La distanța focală, sau distanța la care se focalizează imaginea.

Starea voastră de spirit este deja intim legată de respiraţie. Aţi remarcat modificările frecvenţei voastre respiratorii atunci când sunteţi iritaţi, anxioşi, furioşi, îndrăgostiţi sau stresaţi? Simplul fapt de a vă orienta atenţia asupra respiraţiei influenţează ritmul respirator, făcându-l mai calm, aducând claritate, echilibru.

Exerciţiul de concentrare prin respiraţie mai este numit şi *anapanasati*. Marea majoritate a practicilor ancestrale au insistat asupra acestei practici regulate şi cotidiene.

7 MINUTE DE CONCENTRARE RESPIRATORIE

Instalaţi-vă confortabil.

Notă: Pentru un plus de diversitate în practica voastră, aplicaţi timp de câte un minut (la începutul şi la sfârşitul tehnicii de astăzi) sugestiile de la paragraful Atitudinea creează aptitudinea (A), pagina 29.

Acest exerciţiu de iniţiere a concentrării este centrat asupra respiraţiei; în vederea alegerii altor obiecte pentru meditaţia de concentrare, puteţi să vă raportaţi la secţiunea Variante[20].

20 Vezi pagina 58

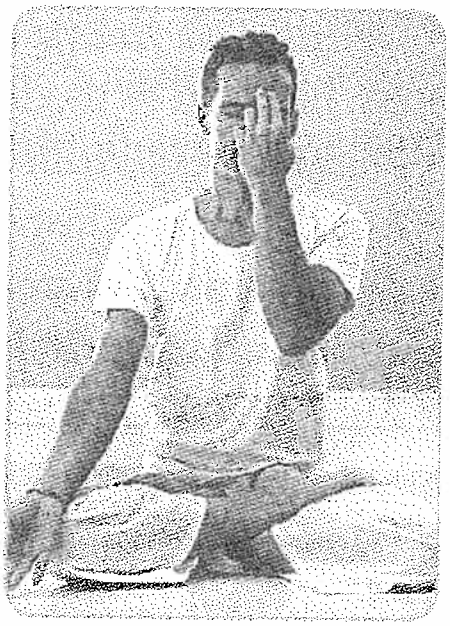
voastre asupra unui obiect. În acest caz, nu obiectul este important, ci capacitatea de a urmări și de a menține scopul pe parcursul unui timp determinat.

Reasigurați-vă: toți debutanții într-ale meditației, sau „bibanii", au dificultăți în a-și menține concentrarea, este normal, este natural. Anumiți practicanți continuă ședințele de numărare a respirațiilor toată viața lor, pentru a-și completa antrenamentul propus. Voi nu veți face asta niciodată, uitați de cei care fac greșeala de a se antrena numărând încă și azi.

Dacă m-ați urmărit, ați înțeles că atenția voastră este în întregime orientată asupra respirației și asupra acestei atenții (astfel avem de-a face cu un exercițiu de conștiință plenară).

O dată ce ați observat că atenția voastră nu mai este focalizată asupra scopului, acceptați și reveniți din nou la scop.

Nu repetarea atenției sau durata ședinței este cea care conferă eficacitate, conform lui Philippe Goldin[22]; calitatea meditației de concentrare este obținută prin repetarea corectărilor și întoarcerea la țelul propus. Învățăm din greșelile noastre și prin corijările realizate. Corectarea erorilor este mai eficace decât repetiția.



Meditația de concentrare este un exercițiu de re-centrare

22 Psiholog și cercetător în neuroștiințe la catedra de psihologie a Universității din Stanford.

EXPLICAȚII ȘI COMENTARII

Plecăm la vânătoare de neatenții.

Neatenția este o distragere, nu vă puteți da seama, dar gândirea voastră este multidirecțională și supusă multiplelor distrageri. Înaintea distragerii există atracția. Atracția este naturală. În mod firesc sunteți atrași prin curiozitate, noutate, pericole, acest haos în gândire, pe care îl menținem prin explorarea automată, de 60 000 de ori pe zi, a tuturor posibilităților și a tuturor ipotezelor. Spiritul nostru este într-o continuă pândă, este programat să exploreze, să analizeze, să evalueze, să reflecteze și să decidă. Marea majoritate a acestor procese sunt automate.

Mâine, miercuri, voi aborda cu voi practica meditației conștienței plenare, și probabil vă veți confrunta cu dificultatea perceperii diferenței dintre concentrare și conștiență plenară, căci ambele mobilizează atenția. Pentru a nu îngreuna partea rezervată pentru azi și pentru mâine, dacă diferența dintre concentrare și conștienta plenară[23] nu este evidentă pentru voi, voi reveni în anexă asupra ei.

OPȚIUNI

Meditația de concentrare asupra respirației este mai puțin formală, singurul sfat pentru o practică de bază fiind acela de a vă orienta atenția asupra scopului și de a rămâne

23 Concentrare și conștienă plenară, vezi pag. 76.

Exerciţiul nu constă în a analiza, a judeca sau a înţelege obiectul, ci în a-l observa cu toată atenţia şi a rămâne sistematic detaşaţi de această atenţie fixată asupra obiectului.

Orientaţi-vă atenţia asupra flăcării unei lumânări sau a unui foc, este fascinant, şi veţi vedea punctul în care gândurile încep să se perinde, să se reactiveze, şi minunata voastră atenţie poate să se îndepărteze foarte repede pe un fuior de fum.

Observaţi obiectul meditaţiei voastre până când această imagine devine lipsită de sens, flacăra nu mai este o flacără, ci doar obiectul atenţiei.

Focalizarea asupra unor imagini mentale

Ne referim din nou la focalizarea interioară, asupra noastră înşine. Puteţi să vă orientaţi întreaga atenţie asupra unei imagini mentale, reale sau imaginare. Şi aici, obiectivul nu este doar obiectul focalizării, ci capacitatea de a menţine atenţia stabilă şi de a reveni după fiecare deviere.

Open focus

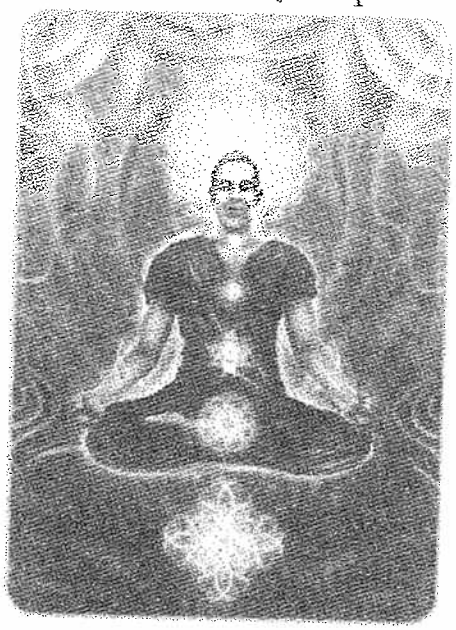
De câţiva ani, există o variantă frumoasă a meditaţiei, care îşi are originea în America de Nord. Este vorba despre

Focalizarea corporală

Respiraţia este focalizarea asupra unei funcţii trupeşti, ea este simplă, este cea pe care am abordat-o în această carte imediat după relaxare. Numeroase alte focalizări asupra trupului sunt învăţate în meditaţie: fiecare punct al trupului, fiecare muşchi, fiecare mişcare poate constitui obiectul unei atenţii susţinute. Sâmbătă, vă veţi focaliza atenţia asupra fiecărui punct din trupul vostru prin scanarea trupului, iar duminică obiectul atenţiei va fi mişcarea realizată în timpul deplasării. V-am spus deja: focalizarea constituie baza, sau unul dintre elementele cele mai importante, pentru foarte multe tipuri de meditaţie.

Focalizarea asupra unei emoţii sau a unui sentiment

Această focalizare este şi ea larg folosită şi se situează la un stadiu mai avansat al tradiţiilor meditative. Este asemănătoare cu contemplarea, iar obiectul meditaţiei poate să fie iubirea, bunătatea, bucuria, bunăvoinţa. Acesta va fi subiectul meditaţiei de vineri, metta meditaţia, sau meditaţia asupra stării de bunăvoinţă.



Religiile folosesc în mod obişnuit meditaţia; în acest caz, focalizarea este sinonimă cu contemplarea şi adorarea. Dacă sun-

MIERCURI: CONȘTIENȚA PLENARĂ

PREZENTARE

Meditația de conștiență plenară.

Atunci când o persoană care nu practică meditația sau un debutant descoperă meditația, el este adesea speriat și descurajat de complexitatea aparentă a practicii, a posturilor și a duratei incredibil de lungi anunțate. Astfel era și cazul meu, v-am spus. Ieri, marți, am abordat ansamblul celor mai simple meditații de concentrare; credeți-mă, am făcut numeroase intervenții și simplificări pentru a nu păstra decât esențialul, un concentrat pur de meditație sau de atenție susținută.

Azi, miercuri, vom formula împreună al doilea fundament: meditația de conștiență plenară[25].

Tradiția hindusă a conceput meditațiile yoghine, care sunt și ele o practică a concentrării. Cel care meditează

25 *Conștiența plenară* – traducerea termenului englez „*mindfulness*".

practica conștienței plenare este o caracteristică inerentă ființei umane, care a fost experimentată prin introspecție de milenii, științele moderne, medicina, psihologia, științele sociale sunt interesate de ea în mod deosebit.

Încep cu definiția lui Bhante Henepola Gunaratana[26]:

„Conștiența plenară (Vipassana) înseamnă a privi un obiect cu claritate și precizie, a vedea fiecare componentă a sa ca fiind distinctă și integră, a-l percepe profund până la a descoperi realitatea fundamentală a obiectului privit."

Iată definiția lui Jon Kabat-Zinn[27]:

„Stare de conștiință ce rezultă din orientarea atenției în mod intenționat către momentul prezent, fără nicio judecare, către experiența care se desfășoară clipă de clipă."

Această ultimă definiție este în general cea mai acceptată în Occident.

Mărturisesc că acest capitol consacrat zilei de miercuri este cel mai dificil de scris, în formatul pe care l-am ales eu. Cărțile abundă, majoritatea modalităților de conștiență

26 Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Wisdom Publications, U.S., 2011).

27 Jon Kabat-Zinn, *L'Éveil Des Sens - Vivre L'Instant Présent Grâce À La Pleine Conscience* (Arènes Éditions, 2009).

de frământările trecutului sau de proiecțiile viitorului. Îndepărtați-vă ușor de amintiri și de planurile pentru viitor.

Înseamnă **a fi pregătit pentru a recepta;** folosindu-vă capacitatea de concentrare și aflându-vă într-o stare de prezență conștientă, veți vedea că explorările voastre vor fi din ce în ce mai lungi, din ce în ce mai profunde. Acceptați tot ceea ce se poate prezenta spiritului vostru sau în trupul vostru sub nu contează ce formă. Aceasta este experiența trezirii la viață, o veghe alertă dar detașată.

Înseamnă **detașare** – tot ceea ce survine și care nu se referă la clipa prezentă va fi eliberat, ca făcând parte din viitor. Gândurile vor fi observate și apoi lăsate să treacă, precum norii care trec pe cer.

Este o **stare de atenție în care nimic nu poate să ofenseze, nici să surprindă,** rămâneți neutru, fără critică și fără preferințe. Nu suprimați nimic, nu dați prioritate la nimic, nu alegeți și nu fiți părtinitor.

Este o înregistrare a experienței, obiectul principal al atenției voastre fiind experiența pe care tocmai o trăiți. Înregistrați evenimentele, experiențele, nu le comparați. O examinare imparțială a experiențelor, încet-încet, va corija atitudinea voastră în ceea ce privește evenimentele și vă va aduce mai multă detașare.

Este ca și cum **am pluti deasupra unui râu și doar privim curgerea lui,** gândurile, senzațiile, sentimentele, ideile, modul în care vin și pleacă.

Chiar dacă ați înțeles ceea ce am scris mai sus, nu va fi neapărat și ușor de pus în practică. După toate

în voia distragerilor, el le observă, le acceptă și le lasă să treacă fără să le judece, fără să le atribuie o etichetă precum: favorabil sau nefavorabil, acceptabil sau inacceptabil. Distragerile nu sunt forțe care trebuie să rămână în afara câmpului de explorare; ele sunt binevenite, observați-le cu aceeași curiozitate și aceeași concentrare, apoi lăsați-le să plece... relaxați-vă.

Conștiența plenară nu are nevoie de un mediu protejat și securizat, este o observare. Ea observă ceea ce survine în cursul meditației, atât gândurile negative, cât și pe cele pozitive: pofta, bucuria, gelozia, plăcerea, mânia, bunăvoința, dorința. Practicantul nu trebuie nici să se constrângă, nici să se lase în voia distragerilor, el le observă, le acceptă și le lasă să treacă fără judecată, fără să pună o etichetă. Distragerile nu sunt niște forțe care trebuie să rămână în afara câmpului de explorare, ele sunt binevenite, observați-le ca pe un obiect de meditație nou, apoi relaxați-vă.

Concentrarea este exclusivă și centrată, conștiența plenară este inclusivă, câmpul său de explorare este vast. Concentrarea se focalizează asupra unui obiect și nu vede nimic altceva, ea este statică, conștiența plenară ia distanță și observă schimbările, este dinamică.

O ultimă observație pentru a fi mai precișii: conștiența plenară nu reacționează la ceea ce observă. Ceea ce ea observă trebuie să fie acceptat, recunoscut ca atare și observat fără pasiune sau judecată. Nu e ușor. Este necesară răbdarea. Ceea ce descoperă conștiența plenară poate

fi dificil de acceptat; tendința de a nega, dorința de a schimba și justifica sunt frecvente. Altfel ar fi nefiresc. Acceptarea este însăși esența conștienței plenare. Conștiența plenară poate să scoată la lumină ura, iritarea, frica, slăbiciunea, insuficiențe sau lipsuri. Aceasta este realitatea, este ceea ce sunteți cu adevărat. Prin observare și acceptare vor interveni transformările, fără a forța, fără a răni și mai ales exersând plini de răbdare.

Concentrarea și conștiența plenară sunt cele două fețe ale aceleiași monede, ele lucrează mână în mână, niciodată în opoziție. Conștiența plenară dirijează puterea de concentrare, este managerul acestui proces. Concentrarea furnizează puterea care permite perceperea tot mai profundă a gândirii.

La începutul practicii va trebui să vă antrenați concentrarea și conștiența plenară.

Prea multă conștiență plenară va întârzia dezvoltarea concentrării. Acesta este motivul pentru care eu am început cu concentrarea. Primul aspect prin care vă dați seama că ați depășit limita în practica conștienței plenare este hiperactivitatea spiritului vostru: gândurile se îndreaptă în toate direcțiile – mici maimuțe care ricoșează în capul vostru. Tradiția tibetană numește această stare „cascada de gânduri".

Dacă favorizați mai întâi conștiența plenară, veți descoperi atât de multe obiecte asupra cărora se orientează atenția voastră conștientă încât va fi foarte dificil să atingeți starea de conștiență plenară.

Așadar, sfatul meu este următorul: antrenați-vă mai întâi capacitățile de focalizare la începutul practicii voastre și, încetul cu încetul, căpătând experiență, veți amplifica partea de conștiență plenară, pe măsura competențelor voastre de concentrare.

Echilibru și răbdare.

Aduc aici un omagiu lui Bhante Henepola Gunaratana[48], cel care a scris cartea *Mindfulness in Plain English*[49], pentru că m-a ajutat să înțeleg echilibrul subtil dintre concentrare și conștiența plenară.

48 Gunaratana , *Mindfulness in Plain English*.

49 *Mindfulness in Plain English* înseamnă „conștiență plenară în engleza obișnuită".

ANEXA 2

SISTEMUL NERVOS AUTONOM

În această carte am făcut adesea referire la sistemul nervos autonom, care este punctul central al tuturor reglărilor fiziologiei umane, sistem care ne menţine în viaţă, sănătoşi şi coerenţi în activitatea noastră de zi cu zi.

Omul este o fiinţă a informaţiei: ea receptează informaţii din exterior către interior, informaţii de la interior la exterior şi informaţii inter-interne; toate acestea, în scopul de a menţine stabilitatea internă (fizică şi psihologică) faţă de un mediu extern instabil.

Sistemul nervos, în ansamblul său, este un enorm organ de prelucrare a informaţiei, împărţit în mai multe ansambluri şi sub-ansambluri cu funcţii distincte.

Adăugăm o schemă simplificată a plasării funcţiei fiecăruia dintre aceste sisteme şi sub-sisteme (vezi figura 1, pag. 174).

Priviţi în dreapta schemei, sistemul nervos periferic se ocupă de tot ceea ce nu este creier şi prelungirea nervoasă a

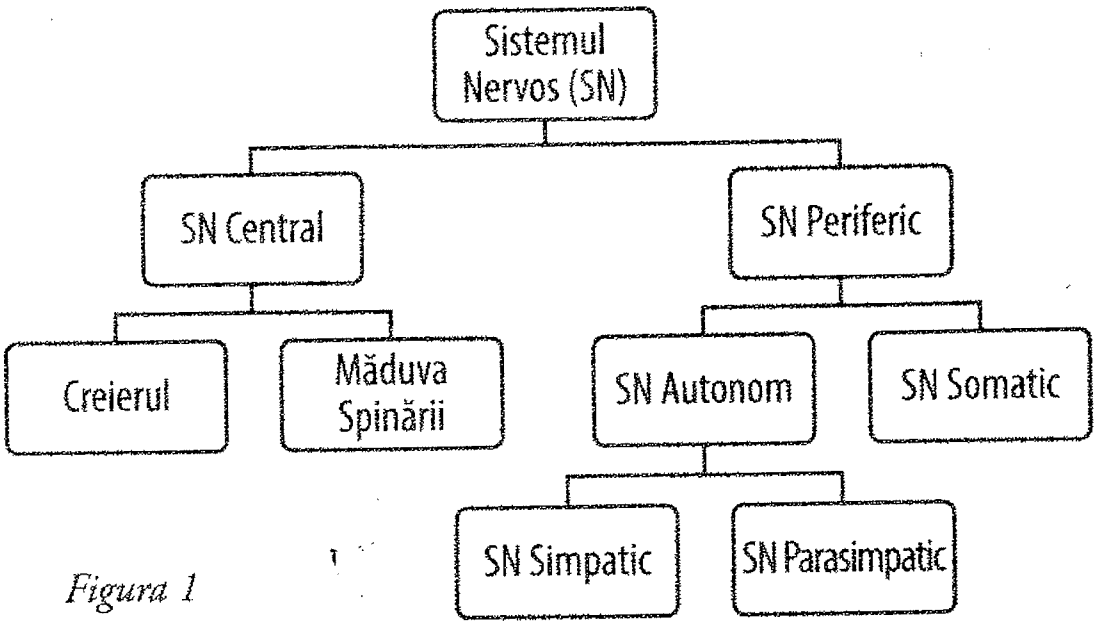


Figura 1

acestuia în măduva spinării. Acest sistem periferic este repartizat în sistemul voluntar (somatic) și involuntar (autonom).

Sistemul somatic (voluntar) este răspunzător în principal de mișcarea mușchilor și de deplasare. În ceea ce privește partea periferică a trupului vostru, ea este singura care reacționează la voința voastră. În afară de mușchii necesari deplasării, totul rămâne automatic, controlat de sistemul nervos autonom, și, pentru cea mai mare parte a organelor, complet în afara puterii voastre de decizie.

Sistemul nervos autonom răspunde de toate reglările automate ale organismului nostru, el controlează gestionarea emoțiilor și a memoriei. Toate simțurile, toate percepțiile, emoțiile și sentimentele împrumută căile discrete ale sistemului nervos autonom. El controlează toate secrețiile hormonale și neurotransmițătorii[50].

50 Neurotransmițător: substanță chimică ce transmite o informație de la un nerv la altul, pentru a comanda astfel o funcție sau un organ.

Controlul sistemului nervos autonom depinde în foarte mare parte de creierul automatic, mai vechi decât cortexul, situat în sistemul nervos central. Acest control este involuntar și inconștient, este bazat pe reflexe sau comportamente înnăscute ori dobândite prin învățare.

Sistemul nervos autonom cuprinde două ramuri antagoniste principale și o ramură destinată comenzilor automate ale tubului digestiv, pe care nu am prezentat-o în schemă pentru a-i păstra simplitatea.

Cele două ramuri principale sunt numite antagoniste, pentru că ele funcționează alternativ, stimulând sau inhibând funcția unui organ. Este vorba despre sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic.

SISTEMUL NERVOS SIMPATIC

Această primă ramură principală este răspunzătoare de reacțiile de fugă, de luptă sau de imobilizare. Este vorba despre reacția la toate amenințările percepute, de a Lupta, a Bara sau a Baricada. Acest sistem folosește în principal adrenalina. Ea este responsabilă de accelerarea bătăilor inimii, de frecvența cardiacă și de mobilizarea energiei. Acest sistem devine activ atunci când trăiți starea de frică, de exemplu. Sistemul simpatic este un accelerator al activității inimii și plămânilor.

SISTEMUL NERVOS PARASIMPATIC

Această a doua ramură are efecte inverse; este sistemul de repaus, de relaxare și de regenerare a forțelor și a energiei. El încetinește bătăile inimii și frecvența respiratorie. Este activat după fugă sau după luptă, pentru a repara, a

regenera și a pregăti acțiunile viitoare. Sistemul parasimpatic este necesar memoriei, învățării și tuturor funcțiilor care au fost lăsate la o parte în cursul unei lupte. Sistemul nervos parasimpatic are rol de frânare a activității inimii și plămânilor.

Echilibrul celor două sisteme este indispensabil. Stresul și viața modernă fac adeseori să basculeze acest echilibru către activitatea predominantă a sistemului simpatic, care se epuizează în lipsa puterii de regenerare, și omul poate ajunge la oboseală cronică sau la depresie.

SISTEMUL NERVOS ENTERIC

Este cel pe care nu l-am reprezentat în schemă. S-a descoperit relativ recent că acest sistem controlează sistemul nervos digestiv. El interacționează cu alte două ramuri principale, dar acționează în calitate de „al doilea creier" autonom. Acest sistem participă foarte activ la intuiții, prin creierul numit *gut brain*[51], căci el reacționează la emoții și la sentimente, care sunt asociate în mod popular cu intestinele.

UN AGENT DUBLU

Sistemul respirator are un rol particular în acest ansamblu. El este un agent dublu, pentru că face parte din sistemul nervos autonom, inaccesibil voinței: respirați și atunci când dormiți, și atunci când nu dați nicio atenție respirați-

51 *Gut brain*: „creierul visceral".

ei voastre; dar aveţi totodată un anumit control asupra respiraţiei, puteţi să o întrerupeţi, să o accelerați, să respirați mai profund, la voință. Nu veţi putea vreodată să vă sinucideţi încetând voluntar să respiraţi! Automatismul preia controlul atunci când se estimează că trupul se află în pericol, această acţiune aparţinând așa-zisului creier reptilian[52], care veghează asupra securităţii voastre.

Am evidenţiat acest rol particular al respiraţiei pentru că prin ea reușim să pătrundem la partea ascunsă, independentă, a sistemului nostru nervos autonom și să avem acces la funcţii, altfel, inaccesibile. Apelaţi mereu la respiraţie, aveţi încredere în acest agent dublu, care lucrează pentru voi.

PARASIMPATICUL FACE MEDITAŢIA

Această afirmaţie poate să dea naștere unor polemici, dar tocmai aici voiam să ajung, după ce voi fi abordat sistemul nervos.

Armata de apărare și de atac a trupului nostru este simpaticul: mobilizare a forţelor, a energiei, a tuturor

52Creierul nostru este „3 în 1". Este format din trei părți: trunchiul cerebral (sau „creierul reptilian"), sistemul limbic (sau „creierul mamifer") și neocortexul sau („creierul uman").

resurselor pentru adaptarea la o modificare considerată amenințătoare. Avem nevoie de adrenalină, de cortizol și de toți acești neurotransmițători, pe care sistemul nervos simpatic ni-i pregătește pentru a supraviețui.

Problema vieții moderne este aceea că sistemul nostru de percepție a informației este atât de solicitat, prin cantitatea de mesaje pe care le primește, încât totul este perceput ca o amenințare, din cauza prea plinului și a imposibilității de a le administra pe toate prin modalitatea în care suntem programați genetic. Programarea noastră, cablajul nostru neurologic, datează din era cavernelor, și aceasta nu este o metaforă. De această perioadă, de acum mai puțin de 20 000 de ani, nu ne mai putem bucura în prezent, perioadă în care totul era mai lent, în care informația echivala cu cuvântul, cu percepțiile senzoriale și cu ritmul impus de soare sau de anotimpuri. Neuronii noștri sunt supraîncărcați, sunt saturați. Sistemul nervos simpatic este suprasaturat de specificul vieții moderne. Această suprasaturație se numește stres.

Societatea umană încurajează dinamismul, lupta, rezistența, sistemul simpatic. Repausul, relaxarea, reflecția, regenerarea, recuperarea sunt sinonime în acest caz cu lenea sau cu lentoarea.

• Imobilitatea favorizează sistemul nervos parasimpatic, limitând mișcările care stimulează simpaticul.

• Verticalitatea stimulează sistemul nervos parasimpatic, eliberând tensiunile vertebrale care stimulează fibrele simpatice și care, evident, pleacă din măduva spinării.

• Respirația conștientă stimulează sistemul nervos parasimpatic, favorizând aritmia sinusală respiratorie (vezi capitolul despre coerența cardiacă).

• Focalizarea vizuală și mentală stimulează sistemul nervos parasimpatic, fapt de altfel vizibil la nivelul dilatării pupilare. Atunci când vă confruntați cu o stare de frică, pupilele sunt dilatate, creierul caută sa aibă un câmp vizual cât mai mare posibil, pentru a detecta pericolul.

• Practica scanării trupului stimulează sistemul nervos parasimpatic, în special atunci când se explorează abdomenul. Parasimpaticul este stimulat de activitatea tuturor organelor digestive; faptul de a ne orienta conștiența asupra lor stimulează parasimpaticul. Meditația are un efect formidabil asupra activității digestive; relaxare pe toate nivelurile.

• Concentrarea se datorează parasimpaticului. Nu pot să mă concentrez decât atunci când nu percep niciun pericol, atunci când sistemul simpatic este în repaus total.

• Meditația cu *mantra*: parasimpaticul „sub forma unui cântec".

• Meditația asupra stării de bunăvoință: se datorează parasimpaticului, pentru că, atunci când trăim o stare de bunăvoință, de gratitudine sau de recunoștință, sistemul nervos favorizează secreția de ocitocină, hormonul iubirii și al atașamentului. Atunci când iubiți, aveți prea puțin chef de luptă. Activați-vă parasimpaticul și puteți fi sigur că veți pierde o bătălie!

• Yoga acționează asupra supleții trupului și a extensiilor ligamentare prin intermediul posturilor, destinderea ligamentelor are un efect apropiat de cel al relaxării musculare: acest fapt stimulează parasimpaticul.

• Relaxarea de tip Jacobson, pe care v-am propus-o luni, folosește ceea ce eu numesc răspunsul la relaxare. Încordați un mușchi foarte tare, apoi relaxați-l. Această relaxare este un puternic stimulant al parasimpaticului.

Această listă nu este limitativă, ea poate continua încă. Nu știu ca toate acestea să fi fost vreodată menționate în vreo lucrare, pentru mine aceste noțiuni sunt fascinante. Practica meditației este un act parasimpatic, care generează următoarele efecte:

• Stare de calm și relaxare;

• Ameliorarea funcțiilor de recuperare și regenerare;

• Ameliorarea echilibrului tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace;

• Ameliorarea echilibrului glicemic și a diabetului;

• Amplificarea undelor cerebrale alfa, favorabile atenției, memorării, învățării;

• Reducerea cortizonului, hormonul stresului;

• Ameliorarea somnului prin reglarea melatoninei și a DHEA;

• Încetinirea îmbătrânirii accelerate prin modularea DHEA.

Practic, toate aceste efecte au fost raportate, în cazul metodelor de meditație de diferite nivele. Și dacă meditația nu ar fi decât psihologie aplicată?! Nu aș îndrăzni să merg până acolo, dar se poate ridica acestă întreebare.

Întâlniți-vă cu para simpaticul vostru!

BAROREFLEXUL

Am promis curioșilor o explicație a acestui nume, barobar, apărut în fiziologia sistemului nervos autonom.

Respirația și fluctuațiile frecvenței cardiace, grație baroreflexului, sunt conectate prin declanșarea fenomenului de aritmie sinusală respiratorie, explicând astfel coerența cardiacă.

Atunci când inspirăm, abdomenul și toracele se contractă și se dilată, presiunea internă scade din cauza acestei creșteri de volum. Captorii presiunii (baroreceptorii), plasați în special pe aortă, înregistrează această scădere și trimit informația către sistemul nervos central, pentru a o corija, accelerând activitatea inimii.

Atunci când expirăm, abdomenul și toracele se contractă și se comprimă, așadar presiunea internă crește. Baroreceptorii trimit informația pentru a fi corijată prin încetinirea activității inimii.

Acesta este motivul pentru care inspirația accelerează bătăile inimii, iar expirația le încetinește, prin efectul reflex, baroreflex.

Acesta este și motivul pentru care este atât de benefic să realizăm respirația abdominală, căci astfel baroreflexul va fi chiar mai puternic. Toate practicile meditative recomandă o respirație de tip abdominal din acest motiv simplu.

DE CE SĂ NUMIM

De mai multe ori, în lecturarea acestei cărți, v-am cerut să numiți o emoție, o senzație sau o percepție. Este un principiu general în psihoterapie și psihologie, în ansamblu. Numeroasele studii clinice au demonstrat că a numi o emoție, de exemplu, îi conferă acesteia o mai mare realitate și, astfel, putem să avansăm în studiul sau în gestionarea sa. La fel se petrece și în cazul senzațiilor corporale, al sentimentelor și resentimentelor, în general. Iată, de exemplu, unul dintre ultimele studii în acest domeniu.

Acest studiu a fost realizat la universitatea din Los Angeles[53] (UCLA), cu scopul de a cunoaște dacă descrierea și numirea unei emoții, în cazul unui eveniment stresant, ne-ar permite să resimțim mai puțină teamă.

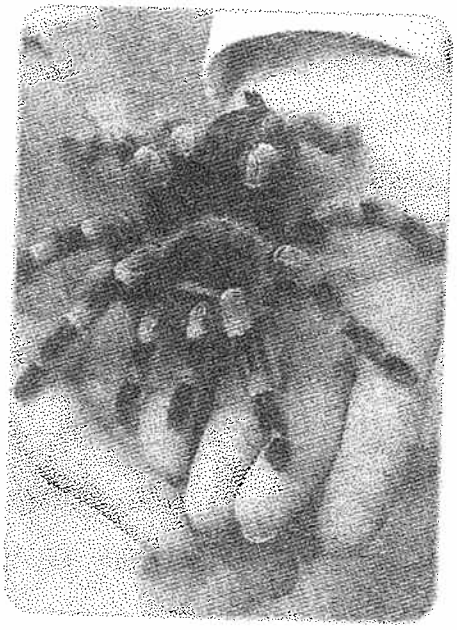
Optzeci și opt de persoane care aveau o fobie față de păianjeni (arahnofobi) au fost observate în timp ce erau așezate în fața unei tarantule mari, plasate într-un container deschis. Participanții au fost repartizați în patru grupe.

53 Kirkanski și alții - *Psychological Science*, 2012.

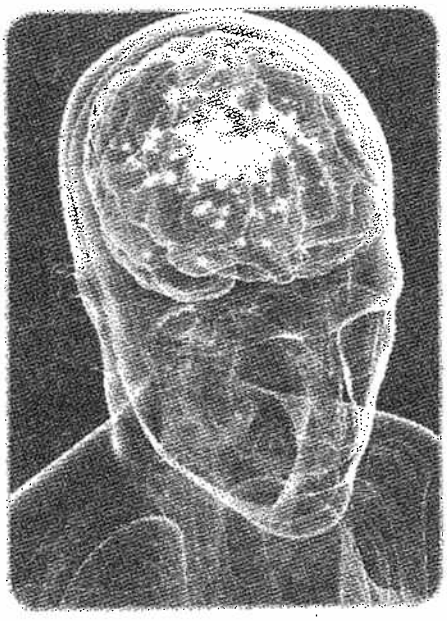
• **În prima grupă**, persoanele trebuiau să descrie emoţiile pe care le resimţeau în apropierea unui păianjen. Ele trebuiau să spună de exemplu „mă simt terifiat de acest păianjen mare", fiind cât mai exacte posibil. Această abordare este foarte diferită de ceea ce înseamnă în general principiile de desensibilizare de fobii: în general este recomandat să ne modificăm punctul de vedere, pentru a ne modifica percepţia şi a face situaţia mai puţin anxiogenă. Abordarea neobişnuită de aici constă în exprimarea emoţiilor trăite.

• **În cea de-a doua grupă**, se recomanda persoanelor supuse prezenţei tarantulei să folosească termeni non-emoţionali şi care trebuie să permită perceperea situaţiei ca fiind mai puţin ameninţătoare (gânduri alternative sau pozitive). Ele puteau să spună, de exemplu, „acest mic păianjen nu poate să-mi facă rău, el se află într-o cutie", sau orice altă frază care să confere o perspectivă liniştitoare de acest gen. Aceasta este abordarea tradiţională în terapia desensibilizării la fobii.

• **În a treia grupă**, participanţii trebuiau să vorbească despre lucruri care nu au nicio legătură cu experienţa păianjenului, pe care tocmai o trăiau.



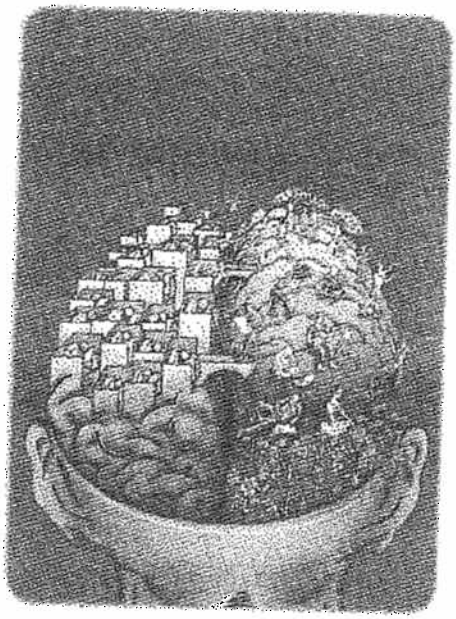
• **În a patra grupă**, participanţii nu spuneau nimic, ei erau pur şi simplu expuşi la prezenţa păianjenului.



O săptămână mai târziu, toți participanții au fost testați, cerându-li-se să se apropie de păianjenul din cutia deschisă, până când ajung atât de aproape, încât să poată să-l atingă cu degetul (nu li s-a cerut să-l atingă însă). Persoanele au fost examinate pentru a se detecta semnele de stres, reacțiile corporale, transpirația mâinilor fiind măsurată ca indice al fricii.

Din cele patru grupe, prima grupă este cea care a obținut cele mai bune rezultate, sunt cei care au putut să se apropie cel mai mult de păianjen și care au avut cele mai puține reacții fiziologice; comparativ cu celelalte grupuri: expunerea însoțită de exprimarea proceselor emoționale a fost cea mai eficace pentru desensibilizare, mai mult decât simpla expunere progresivă. Este ceea ce numim „numirea afectului" sau atribuirea unei etichete emoțiilor. Atunci când arahnofobii spun „sunt terifiat de acest paianjen", ei nu învață nimic nou, ei știu, simt, dar atunci când simt aceste emoții și le exprimă sau se exprimă, dintr-un motiv deocamdată necunoscut, acestă adăugare a unei etichete verbale face o mare diferență.

Autorii studiului au cercetat de asemenea și vocabularul participanților care povesteau emoțiile lor; cu cât utilizau cuvinte mai încărcate negativ, cu atât desensibilizarea era mai puternică. Cu cât emoțiile descrise și



etichetate erau mai violente, cu atât mai mare devenea capacitatea lor de a se expune păianjenului. Cercetările care au decurs din acest studiu și din altele asemănătoare servesc la tratarea pacienților atinși de sindromul stresului post-traummatic, de exemplu.

Explicațiile încep să apară grație neuroștiinței: o parte a creierului, cortexul prefrontal ventrolateral, este responsabil de recunoașterea emoțiilor și de descrierea lor, și totodată responsabil de reglarea emoțională. Atunci când o emoție este numită, se amplifică echilibrarea sa.

Studiile clinice de acest gen explică și întăresc tendința actuală din psihoterapia bazată pe acceptarea și etichetarea percepțiilor.

Formați-vă obiceiul de a numi în interiorul vostru ceea ce percepeți. Dezvoltați o bibliotecă a voastră de emoții, un glosar al sentimentelor voastre și un dicționar al percepțiilor voastre.

Înainte de a numi o emoție, noi suntem emoția, trupul nostru este cel care o percepe și o trăiește; se petrece la fel și în cazul sentimentelor, gândurilor și percepțiilor trupești pe care practica meditației din această carte vă cere să o experimentați. Odată ce îi conferiți un nume, acest subiect devine exterior vouă, conștiența prezenței sale, distincte de voi, se amplifică și o puteți observa

în mod detașat și independent, ca și cum faptul de a o numi taie legătura care vă unea.

O percepție care nu este numită este vagă și indefinită, numele pe care i-l dați sau eticheta pe care i-o atribuiți o va face mai clară, mai distinctă.

Iată, foarte pe scurt, motivele pentru care v-am cerut să numiți interior ceea ce percepeți, în felul acesta vă veți detașa mai rapid de respectiva trăire.

ANEXA 4

FIŞE TEHNICE

1- RELAXAREA

A) Instalaţi-vă;
B) Închideţi ochii;
C) Aplicaţi tuturor grupelor musculare ale fiecărui membru, rând pe rând, secvenţa CMSRS următoare:
- contractaţi şi inspiraţi;
- menţineţi contracţia şi blocaţi respiraţia;
- conştientizaţi contracţia;
- relaxaţi şi expiraţi;
- conştientizaţi relaxarea.

D) După membre, aplicaţi secvenţa CMSRS asupra muşchilor abdomenului, toracelui, spatelui şi feţei;
E) Relaxaţi-vă întregul trup.

2 – MEDITAŢIA PRIN CONCENTRARE

A) Instalaţi-vă;
B) Relaxaţi-vă trupul;

C) Închideți ochii;
D) Declanșați cronometrul;
E) Orientați-vă atenția către respirație;
F) Nu încercați să modificați ritmul respirator;
G) Numărați expirațiile până la 10;
H) Apoi numărați inspirațiile până la 10;
I) Apoi orientați-vă atenția către respirații fără să le numărați, timp de aproximativ 10 respirații;
J) Orientați-vă atenția către un punct de pe trupul vostru, în care aerul intră sau iese din trup (nări sau buze);
K) Când cronometrul sună, deschideți ochii și reveniți ușor la momentul prezent.

3 - MEDITAȚIA CONȘTIENȚEI PLENARE

A) Instalați-vă;
B) Relaxați-vă trupul;
C) Închideți ochii;
D) Porniți cronometrul;
E) Orientați-vă atenția asupra respirației;
F) Observați experiența pe care o trăiți;
G) Notați momentul în care atenția v-a fost deturnată de la respirație;
H) Observați motivul deturnării: o senzație, o emoție, un gând;
I) Adoptați o atitudine neutră, fără judecată, de acceptare deplină;
J) Nu căutați nici să respingeți, nici să rețineți ceea ce vine;

K) Toate obiectele au dreptul să intervină, să fie observate de voi;
L) Reveniți la respirație, mereu și mereu.

4 - COERENȚA CARDIACĂ

A) Așezați-vă și instalați-vă confortabil;
B) Setați cronometrul la 7 minute;
C) Inspirați timp de 5 secunde;
D) Expirați timp de 5 secunde;
E) Mențineți atenția asupra respirației;
F) Continuați până la finalul celor 7 minute.

5- MEDITAȚIA ASUPRA STĂRII DE BUNĂVOINȚĂ

A) Instalați-vă;
B) Relaxați-vă;
C) Închideți ochii;
D) Orientați-vă succesiv atenția și intenția plină de bunăvoință asupra a patru persoane: voi înșivă, o persoană dragă, o persoană neutră, o persoană ostilă;
F) Rostiți de trei ori cu sinceritate următoarele afirmații:
- „Fie ca tu să te simți în siguranță și protejat(ă)";
- „Fie ca tu să te bucuri de o stare de sănătate fizică și mentală foarte bună";
- „Fie ca tu să fii fericit(ă)";
- „Fie ca tu să te bucuri de un trai ușor și liniștit";

G) Reuniți cvartetul într-o sesiune de afirmații colective;
H) Reveniți ușor la momentul prezent.

6 – SCANAREA TRUPULUI

A) Decideți asupra timpului consacrat scanării;
B) Reglați cronometrul în consecință;
C) Alegeți partea trupului pe care vreți să o scanați;
D) Așezați-vă;
E) Porniți cronometrul;
F) Închideți ochii;
G) Urmăriți în mod conștient propria respirație pe parcursul mai multor cicluri;
H) Focalizați-vă asupra extremității inferioare a segmentului de trup pe care ați ales să îl scanați;
I) Realizați o scanare completă, conștientă și plină de bunăvoință, explorați-vă toate ungherele;
J) Urmăriți inspirația până la momentul în care se declanșează natural expirația;
K) Reluați inspirația la sfârșitul expirației;
L) Finalizați scanarea acestui prim segment de trup;
M) Explorați spatele, pornind de la șezut către gât;
N) Explorați capul, începând cu fața;
O) Baleiați prin intermediul respirației întregul vostru trup, până când sunteți intrerupt de cronometru;
P) Reveniți la momentul prezent, deschizând ușor ochii.

7 - MERSUL MEDITATIV

A) Ridicați-vă în picioare;
B) Stabilizați-vă și fiți deplin conștient de postura asumată;
C) Reuniți mâinile în fața sau în spatele vostru;
D) Începeți prin a vă orienta atenția către piciorul drept, ridicați-l, înaintați-l și așezați-l ușor pe sol, făcând astfel un prim pas, și simțiți fiecare mușchi, fiecare senzație a hainelor, a șosetelor, a tălpii piciorului, reacția solului;
E) Explorați piciorul stâng, cu aceeași atenție și concentrare;
F) Atunci când remarcați că atenția voastră nu mai e focalizată asupra mersului, reveniți ușor asupra lui. Înainte să reveniți ușor asupra mersului, puteți să vă rezervați timp să observați obiectul distragerii voastre, fără judecată, fără pasiune;
G) Încet-încet, încorporați conștiența respirației în conștiența mersului și sincronizați-le cu ritmul cel mai confortabil pentru voi;
H) Dacă vă aflați într-o încăpere, mergeți până la perete, observați fiecare mișcare necesară mișcării de întoarcere. Este vorba despre o mișcare complexă, demnă de interes și observație;
I) Când s-a scurs timpul, opriți-vă ușor;
J) Stabilizați-vă poziția;
K) Reveniți la respirație.